

卵・脱脂粉乳除去

アレルギー食品除去食

和風豆腐ハンバーグ

4月13日(小学校) 15日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ごはん
- 和風豆腐ハンバーグ
 - 卵、脱脂粉乳除去
- きゃべつとじゃこの酢醤油和え
- けんちん汁
- いちご

作り方

- ① 木綿豆腐は軽く水気をきっておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱をとっておく。
- ③ 玉ねぎの粗熱が取れたら、豚挽肉、鶏挽肉、パン粉、塩、こしょうを加え良く混ぜ、成型する。
- ④ 200℃のオーブンで15分程度焼く。
- ⑤ ★の調味料をひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤の和風ソースをハンバーグにかける。

和風豆腐ハンバーグ 材料(1人分)

豚挽肉	15g
鶏挽肉	15g
木綿豆腐	20g
玉ねぎ	40g
乾燥パン粉	5g
塩	0.3g
こしょう	少々
油	適量
しょうゆ	4g
★ さとう	3g
水	6g
水溶き片栗粉	適量

豆腐を加えて作ることで、ふっくら、ヘルシーに仕上がりました。和風ソースでごはんとの相性もぴったりです。お弁当のおかずにもおすすめの一品です。